

Hygiène de vie et alimentation pendant la grossesse



Hygiène de vie

Ce qui vous est recommandé :

- Consulter votre médecin ou votre sage-femme avant un voyage
- Consulter régulièrement votre médecin et/ou la sage-femme (1 fois par mois minimum à partir du 3^{ème} mois)

Ce que vous devez éviter :

- Soulever des charges trop lourdes
- Faire des exercices violents ou dangereux
- Faire des longs trajets en voiture

Ce qui est fortement déconseillé :

- Prendre des médicaments sans l'avis de votre médecin ou de votre sage-femme,
- Consommer des boissons alcoolisées, des drogues et fumer.

Alimentation

Surveillez votre poids et n'hésitez pas à demander conseil à votre médecin ou votre sage-femme. Vous pourrez également être orientée vers une diététicienne pour tous renseignements et conseils pendant votre hospitalisation.

Ce qui vous est recommandé :

- Sauf prescription médicale particulière, répartissez votre alimentation sur 3 repas principaux équilibrés, avec 1 à 2 collations supplémentaires,
- Vos besoins en eau sont importants : buvez 1,5 l à 2 l par jour, des jus de fruits frais et variés (l'équivalent de 3 fruits environ)
- Mangez du poisson, de la viande et des œufs, bien cuits (protéines)
- Mangez des légumes et des fruits frais ou cuits, bien lavés (vitamines)
- Consommez des produits laitiers (calcium) mais évitez les fromages au lait cru, le fromage vendu râpé et la croûte des fromages
- Conservez les aliments crus (viandes, légumes, etc..) séparément des aliments cuits ou prêts à être consommés
- Après la manipulation d'aliments non cuits, se laver les mains et nettoyer les ustensiles de cuisine qui ont été en contact avec ces aliments
- Les restes alimentaires et les plats cuisinés doivent être réchauffés soigneusement avant consommation immédiate
- Nettoyez fréquemment et désinfectez ensuite avec de l'eau javellisée votre réfrigérateur.

Ce que vous devez éviter :

- Les crustacés, poissons fumés, les conserves
- L'abus de sucres rapides, sucreries et des aliments gras, charcuterie, plats en sauce
- Consommer crues des graines germées telles que graines de soja

Ce qui est fortement déconseillé :

- Manger « pour deux »
- Boire des boissons excitantes (café, thé) en grande quantité